



# 令和8年 1月献立表



今月の給食目標：日本の伝統的な食文化を知ろう。

愛知県立豊田高等特別支援学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
			【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		緑黄色野菜			その他の野菜・果物・きのこ	
7	水	七草ごはん 牛乳 <b>七草献立</b>		牛乳	せり	だいこん かぶ	ごはん	ごま 菜種油	808 31.0		
		ごぼう入りつくね (3個)	鶏肉			たまねぎ ごぼう	ばれいしょでんぶん 砂糖	菜種油			
		ちくわとささみの和え物	焼き竹輪 ささみオイル漬		ほうれんそう にんじん	キャベツ		和風ドレッシング			
		豚汁	豚肉 木綿豆腐 豆みそ		にんじん	根深ねぎ	こんにやく さといも				
8	木	牛乳		牛乳					819 28.0		
		カレーライス	麦ごはん カレー				ごはん 麦				
		キャロットサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ			
		オムレツ (1個)	鶏卵			にんじん	キャベツ どうもろこし レモン果汁	砂糖		オリーブ油	
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		852 30.1		
		麻婆豆腐	木綿豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが	砂糖 ばれいしょでんぶん	ごま油			
		春雨サラダ				きゅうり どうもろこし キャベツ	はるさめ 砂糖	マヨネーズ			
		ワタンスープ	ショルダーベーコン		にんじん	はくさい たけのこ しいたけ	小麦粉	菜種油			
10	土	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		822 31.5		
		ぶりの照り焼き (1切れ)	ぶり				砂糖				
		紅白なます <b>鏡開き献立</b>			にんじん	だいこん	砂糖				
		雑煮 	かまぼこ		にんじん こまつな	根深ねぎ しいたけ	もち				
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		824 33.1		
		肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく 砂糖	菜種油			
		いわしのしょうが煮 (1尾)	いわし			しょうが	砂糖 ばれいしょでんぶん				
		おかか和え	まぐろ節		ほうれんそう にんじん	キャベツ はくさい	砂糖				
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		813 25.7		
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	たまねぎ	じゃがいも 薄力粉	バター オリーブ油			
		水菜とれんこんのサラダ			きょうな	れんこん どうもろこし きゅうり		コールスロドレッシング			
		愛知ポークのウインナー (1本)	豚肉		にんじん	たまねぎ	ばれいしょでんぶん 砂糖				
16	金	牛乳		牛乳					815 28.3		
		みそラーメン	中華めん みそラーメン スープ				中華めん				
		大学いも (3個)	豚肉 なんと 米みそ			どうもろこし たまねぎ りよくとうもやし キャベツ しょうが		菜種油			
		大根サラダ			にんじん	だいこん きゅうり	さつまいも 砂糖	菜種油 ごま			
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		845 30.1		
		ホキフライの レモンソースかけ (1尾)	ホキ			レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油			
		パンバンジーサラダ	ささみオイル漬			きゅうり キャベツ		パンバンジードレッシング			
		豆乳坦々スープ	豚肉 豆みそ 調製豆乳		チンゲンサイ にんじん	根深ねぎ しょうが りよくとうもやし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま			

※材料の納入都合により献立・食材を変更する場合があります。

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		804 33.1	
		ひきずり	鶏肉 焼き豆腐			根深ねぎ しめじ はくさい	こんにゃく 生ふ 砂糖	菜種油		
		チンゲンサイのごま酢和え			★チンゲンサイ	りよくとうもやし にんじん キャベツ	砂糖	ごま		
		厚焼き卵 (1個)	鶏卵				砂糖 ばれいしょでんぶん	菜種油		
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		813 33.3	
		レバーとかぼちゃの甘辛和え	レバー 鶏肉		かぼちゃ		ばれいしょでんぶん 砂糖	菜種油		
		ひじきのマヨネーズ和え		ひじき		とうもろこし キャベツ きゅうり	マカロニ 砂糖	ごま		
		麦みそ汁	木綿豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん	えのきたけ はくさい 根深ねぎ				
22	木	牛乳		牛乳					869 30.9	
		あんかけ チャーハン	チャーハン	鶏卵			根深ねぎ	ごはん		
			餡	豚肉		にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ	ばれいしょでんぶん		菜種油
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	砂糖	ごま ごまドレッシング		
		揚げしゅうまい (3個)	豚肉 鶏肉 たら			たまねぎ	小麦粉 ばれいしょでんぶん	菜種油 ごま油		
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		867 32.8	
		◎フェジョアード (豆と肉の煮物)	豚肉 ウィンナー ミックスピーズ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	菜種油		
		チキンナゲット (2個)	鶏肉				パン粉 小麦粉	菜種油		
		◎コーヴィ・ア・ミネイラ (ケールの炒め物)			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		バター オリーブ油		
		オレンジ				オレンジ				
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		801 34.2	
		さばの塩焼き (1切れ)	さば							
		切干しだいごんの炒め煮	油揚げ		にんじん さやいんげん	切干しだいごん しいたけ	砂糖	菜種油 ごま		
		じゃがいもとたまねぎのみそ汁	豆みそ 米みそ		にんじん	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも			
		りんご				りんご				
28	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		830 26.8	
		豚肉とだいごんのさっぱり煮	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが ★だいごん	こんにゃく 砂糖	ごま油		
		ねりごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ はくさい	砂糖	ごま		
		にぎすフライ (1尾) (ウスターソース)	にぎす				パン粉 小麦粉	菜種油		
29	木	黒ロールパン 牛乳		牛乳			黒ロールパン		830 26.8	
		タンドリーチキン (1個)	鶏肉	ヨーグルト		しょうが				
		ペペロンチーノ	ショルダーベーコン		にんじん	キャベツ エリンギ	スパゲティ	オリーブ油		
		ミネストローネ	ウィンナー		トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	オリーブ油		
30	金	牛乳		牛乳					827 28.2	
		中華飯	麦ごはん					ごはん 麦		
			具	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	ばれいしょでんぶん		菜種油
		春巻き (1個)	豚肉		にんじん いら	キャベツ エリンギ りよくとうもやし	砂糖 小麦粉	菜種油		
		海藻サラダ		わかめ			キャベツ とうもろこし きゅうり			韓国ナムルドレッシング

※献立名の前に◎が付いている料理は、ブラジルの料理です。

ブラジルでは「フェジョアード」に「コーヴィ・ア・ミネイラ」と「オレンジ」を付け合わせることが多いそうです。

※食品名の前に★が付いている食品は、本校の農芸野菜を使用する予定です。

※材料の納入都合により献立・食材を変更する場合があります。